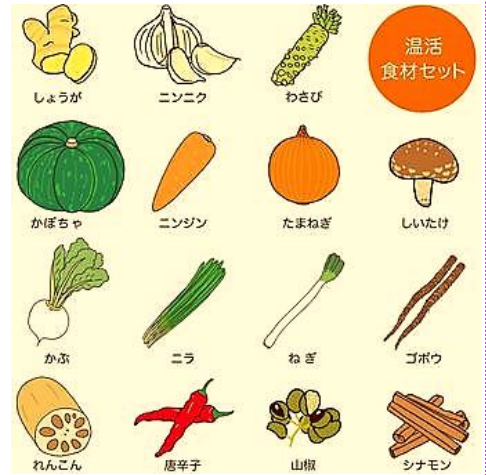


すずなだより

1月末の10年に1度と言う寒波がやって来て、すごく寒かったですよね。どうしても外出しなければいけない用事があり、風が強くと10m先も見えないホワイトアウトに遭遇し、ノロノロ運転で帰ってきました。福井に住むようになって40年になりますが、初めての経験でした。(;-;-)



さて、「冷え」と言うと体の冷えが思い浮かびますよね。気温が低下する季節は、「冷え」により、**血流、代謝などの働きが低下し、体と同様、お肌にも大きく影響**しています。血行不良から、お肌のくすみ、新陳代謝の低下につながります。お肌が乾燥→うるおい不足→**バリア機能低下→敏感**となります。



また、新陳代謝低下→色々なお肌トラブルとなってしまいます。冬場は毒素を貯めやすい季節で、生活習慣、食生活の乱れ寒暖差など様々な要因からくるストレスが「腸」に悪影響を与え「肌」にも影響を与えます。

「肌は腸の鏡」(内臓の鏡とも)と言われるように、これらの状態を緩和するためにも、スキンケアだけに注目するのではなく、「腸活」にも目を向けていただきたいと思います。

少しでも冷えを回避するのに、体の中から温めることは大切です。体の中から温められるように、

- ・食材を選ぶこと(産地、地上か地下、色など)→右の図参照
- ・食べ物や飲み物は、なるべく温かい物を摂る



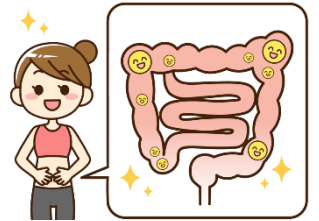
など心掛けましょう。

また、運動量も少なく、水分摂取量も少なくなると、お通じも滞りやすくなるので、食物繊維の摂取も大切です。

体を温める食べ物の特徴

- ・寒い地域が収穫地・原産地
- ・寒い季節が旬
- ・根菜類
- ・色味が暖色系
- ・水分量が少ない
- ・発酵している
- ・干物・乾物

スキンケアだけでお肌のトラブルをカバーしようとしても一時的に良くなっても、根本的な見直しをしないとお肌のトラブルの解決につながりません。



OE飲料の飲み方では、紅茶やココアに混ぜる、ホットがおすすめです。また、食物繊維不足が懸念される方は、OE飲料にトクコーゼ(OE飲料で培養した玄米麹で無臭ニンニク入発酵食品)を混ぜた甘酒風もおすすめです。OE飲料は発酵飲料で、腸がよろこぶオリゴ糖も摂取でき、トクコーゼと一緒に飲むと**発酵食品と食物繊維を同時に摂れる方法**です。



トクコーゼは、お味噌汁やスープなどに混ぜてお飲みいただけますから、ポケットやバッグに入れておくと、外での昼食でも、いつでも簡単に食物繊維不足を補うことができます。

トクコーゼを飲むようになって、トイレもスッキリ~♪と言うお声もいただいています。



もちろん、スキンケアも大切です。保湿を高めるには先に化粧水を使うこと、そして、その水分を逃がさないために、乳液やクリーム、または簡単にお手入れしたい方は**オールインワンジェル**をつけ、**保護膜を作ってあげましょう。**



できれば、乳液を多めにつけて、かる〜く撫でて時短マッサージするのも血行促進、むくみ、くすみをとるのにもおすすめの方法です。